

Innerlijke Kracht - coaching

U wilt uw innerlijke kracht (terug)vinden. Bewust van het leven genieten en vitaal met vreugde inzetten voor werk, gezin of iets anders dat belangrijk is. Op dit moment zit u in een veranderingsproces of maakt u een moeilijke periode door. Bijvoorbeeld onvrede met uzelf, anderen of baan. Of verlies van gezondheid, nachtrust, werk of naaste. U wil aan de slag met persoonlijke vragen en groei samen met iemand die aandacht en respect voor u heeft.

In een coachingstraject neemt u in alle rust afstand van dagelijkse beslommeringen en bent u bezig met Zin in uw leven. Als coach loop ik een stukje van uw levenspad mee. U kijkt naar uzelf aan de hand van prikkelende vragen en opdrachten. Gedragspatronen leert u doorzien en veranderen door te oefenen in een veilige situatie. U krijgt meer inzicht in drijfveren, opvattingen, emoties en vindt zelf de antwoorden, vanuit persoonlijke kwaliteit en inspiratiebron. U leert oud zeer los te laten, maakt mogelijkheden vrij en leert uw verlangen te leven.

Werkwijze

In een vrijblijvend en kosteloos kennismakingsgesprek verheldert u uw vraag of doel. Bij wederzijds vertrouwen wordt een coachingstraject op maat samengesteld. Meestal gaat het om een kortdurend traject van 5-8 sessies van 1 tot 1 ½ uur. De frequentie bepaalt u. Afhankelijk van de begeleidingsvraag werken we met gesprekken en verhalen, lichaams- en emotieoefeningen, bewustwording of meditatie. U krijgt meestal een opdracht of oefening mee. Verandering kan alleen door motivatie, inzet en creativiteit. En zeker ook door plezier en relativering. In mijn coaching integreer ik mentale, fysieke, emotionele en spirituele benaderingen.

Het traject vindt plaats bij Aspect, advies, training en coaching in Asch (West Betuwe). Op verzoek is een andere locatie mogelijk.

Kosten

De kosten van een persoonlijk coachingstraject zijn afhankelijk van uw financiële mogelijkheden. Aspect gunt iedereen inspirerende coaching en werkt met variabele tarieven.

Voor bedrijven hanteert Aspect een vast tarief (op aanvraag).